

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切っていただくようご協力お願いします。

●処方されたお薬は必ず確認してください

診察後、処方せんを発行しますが、ご自分に必要なお薬があるか窓口で必ず確認してください。また、薬局でお薬を処方された時も必要なお薬があるか確認してください。万が一、漏れが合った場合、当日の処方せんの変更は可能ですが、翌日以降は申し訳ないのですが法規にのっとり、処方せんの再発行が必要となりますので、お薬をもらったら必ず確認して帰途についてください。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

タンパク質のとり方で満足度が変わる

ごはんやパンといった糖質を減らしても、タンパク質が豊富なおかずを食べると満足できます。また、タンパク質は血肉をつくる重要な栄養素です。糖質制限を行うときには、タンパク質を上手にとることを考えましょう。

基本的に、肉や魚、卵といった動物性食品はタンパク質の塊と考えていいでしょう。ただ、加工してあるソーセージ類は添加物に発がん物質が含まれるので避けます。おすすめは、豆腐などの大豆食品です。大豆に限らず、豆類は総じて優れた植物性タンパク質です。糖質を控えている分、タンパク質をと考え、欲するままに肉や魚を食べていたら、コレステロールが上がってしまいます。豆類などの植物性タンパク質と半々くらいに摂取して、バランスをとりましょう。

タンパク質が多い肉類	タンパク質(g)	タンパク質が多い魚介類	タンパク質(g)
牛すじ	28.4	マグロ(赤身)	26.5
牛ヒレ肉	21.3	カツオ	25.8
牛もも肉	19.5	カジキ	23.1
牛肩肉	16.8	サケ	22.3
豚ヒレ肉	22.8	タイ	21.8
豚もも肉	20.6	タコ	21.8
豚ロース肉	19.3	ブリ	21.8
鶏ささみ	23.1	カニ	20.7

タンパク質が多い乳製品など	1食当たりの量	タンパク質(g)	タンパク質が多い豆類	1食当たりの量	タンパク質(g)
牛乳	200cc	6.0	枝豆	10g	11.6
プレーンヨーグルト	100g	3.2	納豆	50g	8.3
たまご	1個	6.2	絹ごし豆腐	100g	5.0
			もめん豆腐	100g	6.8
			豆乳	200cc	7.2